

Developing Co-Regulation to Reach Optimal Learning Outcomes

Co-regulation merupakan sebuah strategi regulasi atau pengelolaan yang dinamis di mana seseorang mampu menginternalisasi pengaruh budaya dan sosial lingkungan sekitarnya dalam proses pembelajaran (Allal, 2019). Dalam belajar, *co-regulation* mengarah pada regulasi sosial yang memungkinkan seseorang mengelola kognisi, perilaku, motivasi, dan emosi bersama dengan mahasiswa lain maupun dengan dosen. Pada konsep *co-regulation*, regulasi belajar dibagi antara dirinya sendiri dengan orang lain. Tujuannya adalah untuk diubah dan dibentuk menjadi regulasi atau pengelolaan diri (Raisanen, et al., 2016).

Pada proses pembelajaran, *co-regulation* dapat membantu mahasiswa untuk mampu menghadapi masalah dan mengatasi berbagai situasi sulit dalam belajar. *Co-regulation* yang dibangun seorang mahasiswa bersama dengan teman maupun dosen memiliki peran penting dalam mengembangkan metakognisi (kemampuan berpikir tingkat tinggi) dan regulasi diri (kemampuan mengelola diri) mahasiswa. Dengan *co-regulation*, dapat membantu dosen dalam memahami proses regulasi diri para mahasiswa sekaligus meningkatkan kemampuan mahasiswa untuk mencapai dan memperbaiki keterampilan belajar mandiri (Allal, 2019).

Secara umum, *co-regulation* terdiri atas interaksi yang dibangun dengan penetapan tujuan (*goal setting*), perencanaan (*planning*), pemantauan (*monitoring*), dan evaluasi (*evaluation*). Interaksi ini dapat dilakukan antara satu mahasiswa dengan mahasiswa lainnya di dalam satu kelompok maupun antarkelompok yang berbeda. Proses *co-regulation* yang berjalan efektif dapat mengarahkan mahasiswa untuk membangun pengetahuan yang bermakna dan produktif (Allal, 2019). Proses ini dipengaruhi oleh beberapa faktor di antaranya yaitu regulasi diri individu, interaksi antarmahasiswa, situasi dan suasana proses belajar, intervensi dosen dan interaksi yang dibangun dengan mahasiswa, serta perangkat (materi, media, instrumen) yang digunakan dalam asesmen dan evaluasi belajar. Seseorang dengan tingkat *co-regulation* yang rendah cenderung akan lebih mudah untuk merasa tertekan dan stres dengan tuntutan dan tantangan akademik, individualistis dan egois, tidak mampu bekerja sama dalam tim, serta kaku dan tidak terbuka terhadap lingkungan sosial yang baru dan berbeda.

Kita sebagai seorang mahasiswa tentu sangat membutuhkan kemampuan *co-regulation* agar dapat mengatasi berbagai rintangan dan tantangan dalam dunia perkuliahan. Dengan kemampuan ini kelak nantinya dapat mengarahkan diri kita untuk memperoleh pengalaman



bermakna selama studi, pengetahuan yang mendalam, sekaligus hubungan pertemanan yang sehat. Di bawah ini merupakan strategi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan *co-regulation*, di antaranya yaitu:

1. Menentukan materi yang akan dipelajari secara individu dan kelompok.
2. Memilih teman yang sefrekuensi untuk dijadikan teman belajar.
3. Memilih media belajar yang sesuai untuk digunakan bersama kelompok belajar.
4. Menggunakan waktu perkuliahan di kelas secara optimal untuk bertanya dan berdiskusi dengan teman maupun dosen terkait materi perkuliahan.
5. Mencari mentor (teman, kakak tingkat, atau dosen) untuk berdiskusi dan belajar suatu hal yang diminati secara lebih mendalam.
6. Menentukan tujuan dan target belajar serta melakukan evaluasi dari belajar secara berkelompok yang telah dilakukan.
7. Bersikap terbuka dan fleksibel terhadap pengetahuan baru, teman baru, serta lingkungan maupun situasi sosial yang baru dan berbeda.
8. Penting untuk membedakan antara belajar bersama (mengarah pada *self-improvement*) dengan berbagi jawaban ujian, menyontek, atau tindakan plagiarisme (mengarah pada *self-destructive*).



Referensi

- Allal, L. (2019). Assessment and the co-regulation of learning in the classroom. *Assessment in Education: Principles, Policy, & Practice*. DOI: 10.1080/0969594X.2019.1609411.
- Blau, I., & Shamir-Inbal, T. (2017). Re-designed flipped learning model in an academic course: The role of co-creation and co-regulation. *Computers & Education, 115*, 69-81.
- Bransen, D., Govaerts, M. J., Sluijsmans, D. M. A., & Driessen, E. W. (2019). Beyond the self: The role of co-regulation in medical students' self-regulated learning. *Medical Education, 54*(3), 234-241.
- Raisanen, M., Postareff, L., & Ylanne, S. L. (2016). University students' self- and co-regulation of learning and processes of understanding: A person-oriented approach. *Learning and Individual Differences, 47*, 281-288.

